“Mai Più [in] Difesa”, a Capitignano il seminario sulla difesa personale femminile

Ottobre 30, 2026



Dopo l’esperienza avviata a Pizzoli, il seminario di difesa personale femminile “Mai Più [in] Difesa” arriva anche a Capitignano con cinque incontri in programma nel mese di novembre.

L’iniziativa è promossa dall’ASD Niwa Kai, in collaborazione con la Pro Loco di Capitignano e con il patrocinio del Comune. Il progetto nasce da un’idea dell’allenatore e vicepresidente dell’associazione Ettore Attanasio.

Il percorso punta a sensibilizzare sul tema della violenza contro le donne e ad affrontare gli aspetti legati alla prevenzione, alla gestione delle situazioni di rischio e alle tecniche di base della difesa personale.

A guidare le lezioni pratiche saranno il maestro Andrea Petrelli e il coach Ettore Attanasio, affiancati dall’assistente coach Gabriele Attanasio.

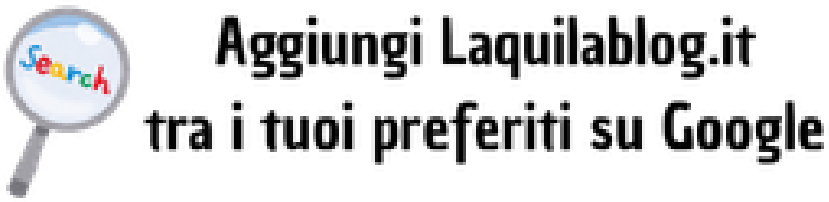
Ad ogni incontro parteciperà inoltre la psicologa Valentina Tiberti, con interventi dedicati agli aspetti

emotivi e psicologici connessi alla percezione del pericolo e alla gestione della paura.

“Lo scopo di questo seminario è fare prevenzione, sensibilizzare sul tema e introdurre alcune tecniche base di difesa personale”, spiega Andrea Petrelli, presidente dell’ASD Niwa Kai.

Petrelli sottolinea come un percorso breve non possa sostituire una formazione continuativa e richiama l’attenzione sulla necessità di distinguere tra arti marziali, sport da combattimento e autodifesa.

“L’obiettivo non è l’invincibilità. Il vero avversario da battere è la paura, bisogna imparare a gestirla e ciò richiede tempo”, afferma.



Gli incontri si terranno nella sede della Pro Loco di Capitignano, in via Cafasse, il 2, 9, 16 e 23 novembre dalle 17 alle 18.20.

L’appuntamento conclusivo è previsto mercoledì 25 novembre, in occasione della Giornata internazionale per l’eliminazione della violenza contro le donne, dalle 19.15 alle 20.45.

Il seminario è aperto alle donne di Capitignano e dei territori limitrofi. La partecipazione alle attività è gratuita, mentre è prevista una quota di 10 euro per la copertura assicurativa e il tesseramento associativo.

I posti disponibili sono 20 e per partecipare è necessaria l’iscrizione attraverso i contatti messi a disposizione dagli organizzatori.

Resta inoltre attivo il numero nazionale antiviolenza e stalking 1522, gratuito e disponibile 24 ore su 24.